– غسيل الكلى وأمراض القلب .

إن العديد من مرضى الغسيل الكلوي يعانون أيضاً من أمراض القلب ، وبالتالي يحتاجون إلى تدابير صحية للقلب في النظام الغذائي . ويتم الحفاظ على صحة القلب عن طريق :-

- اتباع نظام غذائي صحي للقلب.
- الحصول على نشاط بدني منتظم.
- الحفاظ على ضغط الدم ومستويات الكوليسترول تحت السيطرة.
- الحفاظ على توازن الكالسيوم والفسفور.
- إذا كان مريض الغسيل الكلوي مصاباً بداء السكري ، يجب عليه أن يحافظ على نسبة السكر في الدم تحت السيطرة.
- إذا كان المريض يعاني من فقر الدم ، عليه الحصول على علاج له.

نصائح للحفاظ على صحة القلب لدى مرضى الغسيل الكلوي

1. السيطرة على سكر الدم إذا كان لدى المريض مرض السكري.

2. السيطرة على ارتفاع ضغط الدم:

- إتباع نظام مقيد لكمية السوائل والصوديوم (الملح) للحفاظ على زيادة السوائل.
- لا ينبغي أن يتضمن النظام الغذائي الخاص بالمريض أكثر من 2000 ملغ من الصوديوم

3. خفض مستويات الكوليسترول العالية:

- إتباع نظام غذائي منخفض الدهون (ذُكر في حمية منخفضة الكولسترول)
- زيادة النشاط البدني

4. إتباع نظام غذائي صحي للقلب :

- تناول الأطعمة منخفضة في الدهون المشبعة والكوليسترول
- الحد من الأطعمة عالية الفسفور مثل الألبان والمكسرات والبذور والفاصوليا المجففة والبازيلاء والمشروبات الغازية الداكنة.

- زيادة الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا- 3 مثل السلمون و بذور الكتان و فول الصويا و الجوز وزيت الكانولا.
- في حال ارتفاع الفسفور والبوتاسيوم ينصح بأخذ الاحماض الدهنية أوميغا- 3 من المكملات الغذائية.

5. زيادة النشاط البدني : يتم ممارسة التمارين بانتظام للمساعدة في :

- تحسين مستويات الكوليسترول غير الصحية.
- تقليل الوزن الزائد.
- السيطرة على نسبة السكر في الدم وضغط الدم.
- تحسين لياقة القلب والرئة.

6. علاج فقر الدم :

معظم مرضى الغسيل الكلوي قد يصابون بفقر الدم ، أي أن جسمهم لا يحتوي على ما يكفى من كريات الدم الحمراء ، إن علاج فقر الدم يمكن أن يساعد في منع حدوث أمراض القلب. ويساعد في حماية الجانب الأيسر من عضلات القلب من السما كة؛ فإذا أصبحت هذه العضلات سميكة يكون من الصعب على القلب ضخ الدم.

7. الحفاظ على توازن الكالسيوم والفسفور :

الكالسيوم والفسفور من المغذيات الهامة التي يحتاجها الجسم. لكن معظم مرضى غسيل الكلى يصابون بعدم توازن الكالسيوم والفسفور. وهذا يمكن أن يؤدي إلى أمراض العظام والقلب.

يتم الحفاظ على توازن هذين المعدنين المهمين عن طريق:

- اختيار الأطعمة المحتوية على نسبة قليلة من الفسفور مقارنة مع غيرها من نفس المجموعة الغذائية ، أي مع الحفاظ على الاحتياج من البروتين .
- أخذ شكل نشط من فيتامين (د) إذا وصفه مقدم الرعاية الصحية الخاص بمريض الغسيل الكلوي.

8. التوقف عن التدخين :

لأن التدخين يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

هناك العديد من التغييرات الغذائية التي قد تساعد على الحفاظ على صحة القلب والكليتين معا منها :

1. تناول كميات أقل من الدهون الغذائية، وخاصة الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة. توجد الدهون المشبعة في اللحوم الدهنية ، ومنتجات الألبان كاملة الدسم ، والزبدة ، وصفار البيض. ويتم العثور على الدهون غير المشبعة في الأطعمة المقلية ، والكعك وكذلك بعض السمن النباتي.

2. المصادر الجيدة وتشمل بعض الدهون الأحادية غير المشبعة وأحماض أوميغا-3 الدهنية في النظام الغذائي. فالمصادر الجيدة من الدهون الأحادية غير المشبعة تشمل زيت الزيتون والكانولا. والمكسرات والبذور والأفوكادو هي أيضا عالية في الدهون الجيدة. ومع ذلك ، قد يحتاج بعض الأشخاص المصابين بمرض الغسيل الكلوي إلى الحد من هذه الأطعمة بسبب ما تحتويها من البوتاسيوم والفسفور .وقد تم الحصول على الأحماض الدهنية أوميغا-3 في الأسماك الدهنية مثل التونة وسمك السلمون. ويمكن أيضا أن تؤخذ على شكل كبسولات زيت السمك.

3. تناول المزيد من الألياف . يمكن الحصول على الألياف من الحبوب الكاملة والبقوليات والفواكه والخضروات (مصادر للفسفور والبوتاسيوم) . وإذا كان الفسفور أو البوتاسيوم مصدر قلق ، فقد يوصى مرضى الغسيل الكلوي بالحصول على الألياف من الأطعمة التي تحتوي على كميات أقل من هذه العناصر الغذائية

يتم خفض الكوليسترول مع مرض الغسيل الكلوي عن طريق :

1. **تناول الطعام بشكل صحيح**

- تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول مثل الدهون المشبعة والكوليسترول من مصادر حيوانية .
- شواء الدواجن والأسماك واللحوم. اختيار قطع اللحم الخالية من الدهون وقطع أي دهون.
- البيض مصدر ممتاز للبروتين ، ولكن صفار البيض يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول.
- تناول حصتين على الأقل من الأسماك كل أسبوع. يحتوي سمك السلمون والتونة والرنجة والسلمون على كميات جيدة من الأحماض أوميغا-3 الدهنية التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- اختيار الزيوت التي هي عالية في الدهون الأحادية وغير المشبعة: الكانولا والزيتون ، والفول السوداني ، والذرة ، وفول الصويا وعباد الشمس.
- قراءة الملصقات الغذائية ومحاولة التخلص من الأطعمة التي تحتوي على دهون متحولة (توجد في الزيوت المهدرجة والسمن النباتي والعديد من الأطعمة الخفيفة المعدة تجاريا).
- أكل الفواكه والخضروات الصحية للكلى أي منخفضة البوتاسيوم والفسفور .

2. التمارين الرياضية

التمرين هو نهج آخر لوضع الكوليسترول في مكانه. الخروج والمشي واللعب مع الأصدقاء في مجموعة متنوعة من الأنشطة الترفيهية مثل السباحه والكرة و الركض هي طرق رائعة لخفض الكوليسترول.